LIFETRNR
MANUEL D'INSTRUCTION

ATTENTION :
Cette montre n'est pas un appareil médical, ni conçue pour être utilisée dans un but médical ou de suivi des patients. Elle n'est pas non plus conçue pour une utilisation dans un contexte commercial.

VEUILLEZ LIRE l'ensemble des informations de ce manuel d'utilisation avant d'utiliser ce produit.

ATTENTION : Avant de vous lancer dans un programme d'exercice, nous vous recommandons fortement de consulter votre médecin pour un examen complet et pour discuter de votre projet d'exercice.

LifeTRNr Fonctions

Merci d'avoir choisi LifeTRNr de New Balance. Le LifeTRNr de New Balance utilise une formule avancée de brûlage des calories sur 24 heures, en fonction du métabolisme de base, des données d'exercice et des mesures de fréquence cardiaque afin de vous fournir une estimation journalière de vos calories brûlées.

- **MÉTABOLISME DE BASE :** Il s'agit d'une estimation de la quantité d'énergie brûlée quotidiennement lorsque vous êtes au repos. Même pendant votre sommeil, votre corps brûle de l'énergie (exprimée sous la forme de calories). ***Par conséquent, lorsque vous vous réveillez le matin, la montre affiche déjà un certain nombre de calories brûlées en fonction de votre métabolisme. Il n'est PAS NÉCESSAIRE de porter la montre pour que votre métabolisme soit enregistré, il dépend d'une formule et non pas de vos mouvements.***
- **EXERCICE :** La montre enregistre le nombre de pas et la distance que vous effectuez en un jour et transforme ces données en une estimation des calories brûlées.
- **FRÉQUENCE CARDIAQUE :** En tant que seul véritable indicateur d'effort, le moniteur cardiaque tactile convertit vos données de fréquence cardiaque en estimations des calories brûlées en temps réel.

- Système avancé de compteur de calories brûlées sur 24 heures et mise en rapport avec votre objectif
- Réinitialisation automatique à minuit
- Pas de configuration requise par l'utilisateur**
- Mémoire sur 7 jours avec affichage graphique
- Compteur de pas (podomètre) et mise en rapport avec votre objectif
- Distance parcourue et mise en rapport avec votre objectif
- Mode Session d'exercice indépendant
- Fréquence cardiaque à la demande sur simple toucher (FC)
- Bouton tactile de mesure de la fréquence cardiaque
- Inutile de porter une bande abdominale
- Minuteur d'exercice de 10 heures
- Bracelet réversible
- Unités métriques ou impériales
- Heure / Jour / Date
- Rétroéclairage
- Étanchéité à 30 m

***Une option de configuration pour utilisateur avancée est disponible. Une fois que vos informations personnelles sont programmées, la montre vous fournit les données d'exercice et les estimations de calories brûlées les plus précises.*

MODE VEILLE

Pour prolonger la durée de vie de la pile pendant de longues périodes d'inactivité :

- RESTEZ APPUYÉ(E) SUR les trois boutons en même temps pendant 5 secondes. La montre s'éteint et entre en mode Veille.
- Pour réactiver la montre, RESTEZ APPUYÉ(E) SUR UN BOUTON pendant 5 secondes.

ATTENTION : Le passage en mode Veille réinitialise la montre et toutes ses données.

AVERTISSEMENTS ET MISES EN GARDE

ATTENTION : Avant de vous lancer dans un programme d'exercice, nous vous recommandons fortement de consulter votre médecin pour un examen complet et pour discuter de votre projet d'exercice.

VEUILLEZ LIRE l'ensemble des informations de ce manuel d'utilisation avant d'utiliser ce produit.

REMARQUE À L'ATTENTION DES PERSONNES PORTANT DES PACEMAKERS :
Bien que le moniteur cardiaque soit un système passif qui ne devrait avoir aucun effet direct sur un pacemaker, nous recommandons fortement à quiconque portant un tel équipement de contacter leur médecin ou leur cardiologue avant d'utiliser ce produit ou de commencer un programme d'exercice.

Votre montre est un instrument technique sensible, ne l'oubliez pas. Avec des soins et un entretien adaptés, il durera de nombreuses années. Toutefois, des soins et une manipulation non appropriés peuvent entraîner l'endommagement des capteurs et compromettre le bon fonctionnement.

N'appuyez JAMAIS sur les boutons sous l'eau, quand la montre est mouillée ou quand vous nettoyez ou rincez le produit. Vous pousseriez en fait de l'eau à l'intérieur de la montre.

N'utilisez PAS la montre dans un jacuzzi ou dans une douche/un bain extrêmement chauds. Des températures élevées et la vapeur d'eau peuvent endommager les joints en caoutchouc.

N'exposez PAS la montre à des changements brusques de température en passant d'un jacuzzi à une eau froide. Cela peut contracter les joints en caoutchouc et permettre à l'eau de pénétrer à l'intérieur de la montre.

Ne portez PAS la montre dans une eau de vaisselle savonneuse ou dans des bains moussants. Les alcalins du savon peuvent endommager les joints en caoutchouc.

N'utilisez PAS de solvants de nettoyage pour nettoyer votre montre. Les solvants COMPROMETTENT l'intégrité du plastique. La montre peut être nettoyée en l'essuyant à l'aide d'un chiffon légèrement humidifié.

Rincez TOUJOURS la montre avec de l'eau du robinet claire après exposition à l'eau salée. Le sel est extrêmement corrosif et peut endommager les joints en caoutchouc ainsi que le boîtier de la montre.

PROTÉGEZ la montre d'une chaleur extrême, des chocs et d'une exposition excessive à la lumière directe du soleil.

N'exposez JAMAIS la montre à des produits chimiques forts comme l'essence, des agents solvants de nettoyage, l'acétone, l'alcool, les répulsifs contre les insectes, l'écran solaire et autre produits de toilette, car ils risquent de l'endommager.

CONSERVEZ le produit hors de portée de enfants et des animaux.
Le produit contient de petites pièces pouvant être avalées.

N'essayez JAMAIS de démonter ou de modifier l'appareil. Toute modification apportée à cet équipement entraîne L'ANNULATION DE LA GARANTIE.

ÉTANCHÉÏTÉ

50 mètres / 5 ATM / 5 BAR

REMARQUE : les environnements avec taux d'humidité extrêmement élevée de vapeur ou pourrait causer des dégâts d'eau.

REMARQUE : égâts des eaux seront produit si les boutons sont enfoncés sous l'eau.

REMARQUE : il est déconseillé de porter cette montre au cours de toute activité de l'eau ou baignade. Cette montre n'est pas résistant à l'eau à une pression statique de 3ATM et dégâts d'eau se produira si vous appuyez accidentellement sur un bouton sous l'eau.

INFORMATIONS SUR LA PILE

Compteur de calories : (1 X CR2032)

Voici des signes de piles défaillantes ou usagées :

- Un affichage faible ou effacé (particulièrement si le rétro-éclairage est activé)
- Des mesures incohérentes

NE retirez PAS les vis pour ouvrir l'arrière du boîtier.

- Pour garantir l'étanchéité, tous les remplacements de pile sur la montre doivent être effectués par un technicien qualifié en réparation de montre.

REMARQUE : Conservez les piles de montre hors de portée des enfants et des animaux.

REMARQUE : Ce produit contient une pile bouton. Contactez immédiatement un médecin en cas d'ingestion car les risques pour la santé sont graves et peuvent entraîner la mort.

REMARQUE : Les piles de montre contiennent des substances chimiques. Mettez la montre, la pile et tous les composants au rebut conformément aux réglementations locales en vigueur. Une mise au rebut illégale peut contribuer à la pollution environnementale.

REMARQUE : Ne mettez pas la pile au feu, elle peut exploser.

REMARQUE : Des précautions de manipulation peuvent être nécessaires. Consultez www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

À SAVOIR : Les piles au lithium du type utilisé dans ce produit sont très sensibles aux conditions de stockage. Il arrive souvent que les piles achetées soient faibles ou usées avant même leur achat. Si vous essayez une nouvelle pile mais que vos problèmes persistent, veuillez essayer une deuxième pile d'une autre source, pour vous assurer du problème.

INFORMATIONS DE GARANTIE ET D'ENTRETIEN

Vous pourrez trouver des informations sur la garantie limitée de deux ans sur le site web de New Balance Sports Monitors : **www.nbmonitors.com**
800-446-7587 / help@4implus.com

New Balance Sports Monitors, une division de Implus Footcare, LLC.
Licence autorisé de New Balance Athletic Shoe, Inc.

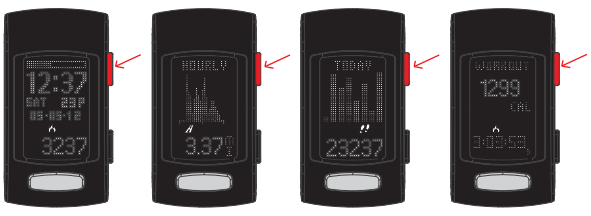
New Balance et Flying NB sont des marques commerciales déposées de New Balance Athletic Shoe, Inc.

Imprimé et fabriqué en Chine.

©2013 Implus Footcare, LLC. Tous droits réservés.

Modes de fonctionnement

- APPUYEZ SUR HAUT (TOP) pour basculer entre les modes suivants :



HEURE (TIME) | HORAIRE (HOURLY) | AUJOURD'HUI (TODAY) | SESSION D'EXERCICE (WORKOUT)

Sous n'importe quel mode, APPUYEZ simultanément sur les boutons HAUT (TOP) et FC (HRT) pour illuminer l'écran pendant 5 secondes.

REMARQUE : Il n'est possible d'entrer en mode Fréquence cardiaque qu'en RESTANT APPUYÉ(E) sur le bouton FC (HRT) avec votre index droit, alors que vous portez la montre à votre poignet.

Utilisation de la montre

La montre LifeTRNr est facile d'utilisation et simple à parcourir. Chaque MODE vous permet d'afficher le NOMBRE DE PAS, la DISTANCE et l'ESTIMATION DES CALORIES BRÛLÉES, et vous donne accès à des informations uniques et utiles.

Pour vous aider à suivre vos objectifs de forme, la montre LifeTRNr possède une mémoire sur 7 jours, pour vous permettre de passer en revue le nombre de PAS, la DISTANCE et les CALORIES. Bien qu'aucune configuration utilisateur ne soit nécessaire, nous vous suggérons de paramétrer l'option de configuration utilisateur avancée et les valeurs des objectifs pour bénéficier d'informations et de graphiques plus précis.

NB : La montre se RÉINITIALISE automatiquement à MINUIT. À ce moment-là, les données du JOUR PRÉCÉDENT seront automatiquement enregistrées.

REMARQUE : L'ESTIMATION DES CALORIES BRÛLÉES repose sur une formule avancée de calcul des calories brûlées sur 24 heures :

MÉTABOLISME DE BASE : Il s'agit d'une estimation de la quantité d'énergie brûlée quotidiennement lorsque vous êtes au repos. Même pendant votre sommeil, votre corps brûle de l'énergie (exprimée sous la forme de calories). ***Par conséquent, lorsque vous vous réveillez le matin, la montre affiche déjà un certain nombre de calories brûlées en fonction de votre métabolisme. Il n'est PAS NÉCESSAIRE de porter la montre pour que votre métabolisme soit enregistré, il dépend d'une formule et non pas de vos mouvements.***

EXERCICE : Lorsque vous portes la montre, le nombre de vos pas et la distance parcourue sont automatiquement enregistrés (en fonction de vos mouvements). Comme pour tout programme d'exercice, plus vous marchez, plus vous brûlez de calories. Il est NÉCESSAIRE que vous portiez la montre pour que le NOMBRE DE PAS et la DISTANCE parcourue soient enregistrés, ils dépendent tous deux de vos mouvements.

FRÉQUENCE CARDIAQUE (voir ci-dessous) : Comme les mesures de la fréquence cardiaque sont le seul véritable indicateur d'effort, ce moniteur cardiaque tactile convertit vos données de fréquence cardiaque en estimations des calories brûlées en temps réel. Davantage de mesures de la fréquence cardiaque = des informations plus précises. Il est NÉCESSAIRE de porter la montre pour utiliser le moniteur tactile de fréquence cardiaque.

Réglage de la montre

- APPUYEZ SUR HAUT (TOP) pour passer en mode HEURE (TIME).
- RESTEZ APPUYÉ(E) sur HAUT (TOP) pour entrer dans la séquence des paramètres de configuration.

Les variables suivantes clignotent à l'écran :

OBJECTIF (GOAL) > HEURE (TIME) > AVANCÉ (ADV)

- APPUYEZ SUR HAUT (TOP) ou BAS (BOTTOM) pour parcourir les paramètres jusqu'à votre sélection, puis APPUYEZ SUR FC (HRT) pour entrer dans la séquence des paramètres de configuration.

OBJECTIF

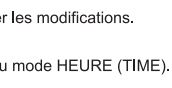
Le LifeTRNr est équipé de 3 COMPTEURS D'OBJECTIF qui vous permettent de définir un objectif pour le nombre de pas, la distance et le nombre de calories brûlées que vous souhaitez atteindre par jour. La « Barre du compteur d'objectif » s'affiche en mode HEURE (TIME) et vous informe visuellement lorsque vous avez atteint vos objectifs quotidiens.

La variable en cours de programmation clignote à l'écran :

NOMBRE DE PAS (STEPS) > DISTANCE > CALORIES

- APPUYEZ SUR HAUT (TOP) ou BAS (BOTTOM) pour parcourir les paramètres jusqu'à votre sélection, puis APPUYEZ SUR FC (HRT) pour entrer dans la séquence des paramètres de configuration.

NOMBRE DE PAS (STEPS)

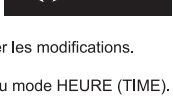


La variable en cours de programmation clignote à l'écran :

CENTAINES (HUNDREDS) > MILLIERS (THOUSANDS) > DIZAINES DE MILLIERS (TEN-THOUSANDS)

- APPUYEZ SUR HAUT (TOP) ou BAS (BOTTOM) pour effectuer les modifications.
- APPUYEZ SUR FC (HRT) pour passer à la valeur suivante.
- Une fois toutes les variables programmées, la montre revient au mode HEURE (TIME).

DISTANCE

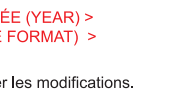


La variable en cours de programmation clignote à l'écran :

UNITÉS (ONES) > DIZAINES (TENS) > CENTAINES (HUNDREDS)

- APPUYEZ SUR HAUT (TOP) ou BAS (BOTTOM) pour effectuer les modifications.
- APPUYEZ SUR FC (HRT) pour passer à la valeur suivante.
- Une fois toutes les variables programmées, la montre revient au mode HEURE (TIME).

CALORIES



La variable en cours de programmation clignote à l'écran :

CENTAINES (HUNDREDS) > MILLIERS (THOUSANDS) > DIZAINES DE MILLIERS (TEN-THOUSANDS)

- APPUYEZ SUR HAUT (TOP) ou BAS (BOTTOM) pour effectuer les modifications.
- APPUYEZ SUR FC (HRT) pour passer à la valeur suivante.
- Une fois toutes les variables programmées, la montre revient au mode HEURE (TIME).

HEURE (TIME)

La variable en cours de programmation clignote à l'écran :

SECONDES (SECONDS) > MINUTES > HEURE (HOUR) > ANNÉE (YEAR) > MOIS (MONTH) > DATE > FORMAT MOIS/DATE (MONTH/DATE FORMAT) > FORMAT 12/24 H (12/24 HOUR FORMAT)

- APPUYEZ SUR HAUT (TOP) ou BAS (BOTTOM) pour effectuer les modifications.
- APPUYEZ SUR FC (HRT) pour passer à la valeur suivante.
- Une fois toutes les variables programmées, la montre revient au mode HEURE (TIME).

CONFIGURATION AVANCÉE (recommandée)

La variable en cours de programmation clignote à l'écran :

SEXE (GENDER) > ANNÉE DE NAISSANCE (BIRTH YEAR) > MOIS DE NAISSANCE (BIRTH MONTH) > JOUR DE NAISSANCE (BIRTH DATE) > UNITÉ (UNIT)* > POIDS (WEIGHT) > TAILLE (HEIGHT) > NIVEAU DE SENSIBILITÉ DU PODOMÈTRE (STEP SENSITIVITY LEVEL)**

- APPUYEZ SUR HAUT (TOP) ou BAS (BOTTOM) pour effectuer les modifications.
- APPUYEZ SUR FC (HRT) pour passer à la valeur suivante.
- Une fois toutes les variables programmées, la montre revient au mode HEURE (TIME).

* Unités impériales = Miles / Livres (Miles / Pounds)
Unités métriques = Kilomètres / Kilogrammes

** Si le NOMBRE DE PAS (STEP COUNT) est trop élevé, configurez la SENSIBILITÉ DU PODOMÈTRE (STEP SENSITIVITY) comme BASSE (LOW). Inversement, si le NOMBRE DE PAS (STEP COUNT) est trop bas, configurez la SENSIBILITÉ DU PODOMÈTRE (STEP SENSITIVITY) comme HAUTE (HIGH). Le paramètre par défaut est MOYENNE (MEDIUM), ce qui fonctionne pour la plupart des gens.

Mode Heure (Time)

En mode HEURE (TIME), APPUYEZ sur FC (HRT) pour basculer entre les affichages d'exercice.

Les compteurs d'objectif s'affichent en haut de chaque écran. Si vous définissez des objectifs spécifiques lors de la configuration de la montre, ces compteurs afficheront graphiquement l'activité que vous avez effectuée par rapport à l'objectif que vous avez défini pour chaque activité.

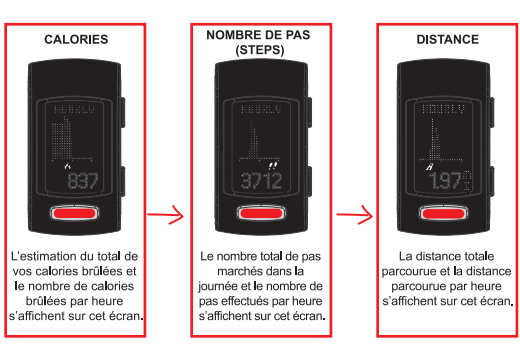
CALORIES
L'estimation du total de vos calories brûlées et le compteur d'objectif de calories s'affichent sur cet écran.
NOMBRE DE PAS (STEPS)
Le nombre total de pas marchés dans la journée et le compteur d'objectif de pas s'affichent sur cet écran.
DISTANCE
Le total de la distance parcourue et le compteur d'objectif de distance s'affichent sur cet écran.

Mode Horaire (Hourly)

En mode HORAIRE (HOURLY), APPUYEZ sur FC (HRT) pour basculer entre les affichages d'exercice.

Les 24 colonnes représentent les 24 heures d'une journée. Ce graphique affiche visuellement les heures où vous êtes le plus actif ou active.

N'oubliez pas : l'écran CALORIES affiche l'activité par heure en raison des calories brûlées par le métabolisme de base tout au long de la journée.


CALORIES
L'estimation du total de vos calories brûlées et le nombre de calories brûlées par heure s'affichent sur cet écran.
NOMBRE DE PAS (STEPS)
Le nombre total de pas marchés dans la journée et le nombre de pas effectués par heure s'affichent sur cet écran.
DISTANCE
La distance totale parcourue et la distance parcourue par heure s'affichent sur cet écran.

REMARQUE : Le mode HEURE (TIME) est le mode par défaut. La montre revient automatiquement au mode HEURE (TIME) après environ 60 secondes d'inactivité.

Mode Aujourd'hui (Today)

Les 8 colonnes représentent les 7 derniers jours et aujourd'hui. Ce graphique affiche visuellement les jours de la semaine où vous êtes le plus actif ou active. La colonne clignotant à l'écran indique le jour que vous consultez.

REMARQUE : Lorsque vous entrez en mode AUJOURD'HUI (TODAY) la colonne représentant « AUJOURD'HUI » clignote.

En mode AUJOURD'HUI (TODAY), APPUYEZ sur FC (HRT) pour basculer entre les affichages d'exercice.

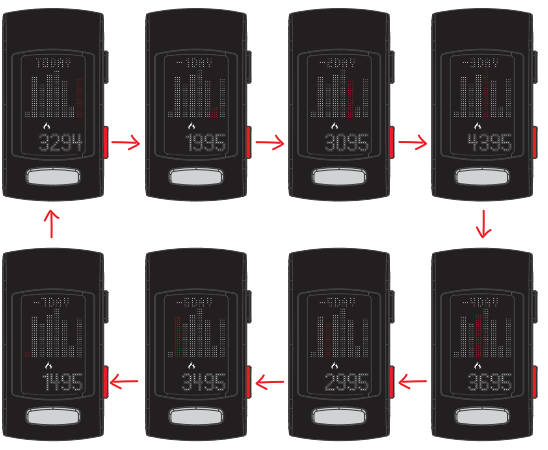
N'oubliez pas. L'écran CALORIES affiche l'activité par jour en raison des calories brûlées par le métabolisme de base au quotidien.

CALORIES
2094
L'estimation du total de vos calories brûlées par jour s'affiche sur cet écran.
NOMBRE DE PAS (STEPS)
18233
Le total du nombre de pas marchés par jour s'affiche sur cet écran.
DISTANCE
9.03
Le total de la distance parcourue par jour s'affiche sur cet écran.

Consulter les données hebdomadaires

Le LifeTRNr est équipé d'une mémoire de 7 jours qui vous permet de revoir les données d'exercice enregistrées au cours de la semaine précédente. Chaque jour affiche CALORIES > NOMBRE DE PAS (STEPS) > DISTANCE.

En mode AUJOURD'HUI (TODAY), APPUYEZ SUR BAS (BOTTOM) pour arriver au jour que vous souhaitez consulter,



puis APPUYEZ SUR FC (HRT) pour parcourir les affichages d'exercice enregistrés pour ce jour en particulier.

CALORIES
2495
L'estimation du total de vos calories brûlées par jour s'affiche sur cet écran.
NOMBRE DE PAS (STEPS)
20237
Le total du nombre de pas marchés par jour s'affiche sur cet écran.
DISTANCE
10.05
Le total de la distance parcourue par jour s'affiche sur cet écran.

REMARQUE : Le mode HEURE (TIME) est le mode par défaut. La montre revient automatiquement par défaut au mode HEURE (TIME) après environ 60 secondes d'inactivité.

Mode Session d'exercice

Le LifeTRNr est équipé d'un mode SESSION D'EXERCICE (WORKOUT) qui fonctionne à la fois indépendamment et en conjonction avec toutes les autres données d'exercice cumulées. Cette fonction vous permet d'enregistrer des données pour une session d'exercice spécifique (par exemple marche matinale, randonnée, jogging au parc, etc.) pendant 10 heures maximum.

INDÉPENDANT : Les données d'exercice affichées en mode SESSION D'EXERCICE (WORKOUT) vous montre l'estimation de vos calories brûlées, le nombre de pas effectués et la distance parcourue pendant la DURÉE D'EXERCICE (WORKOUT TIME) en cours UNIQUEMENT. La DURÉE D'EXERCICE (WORKOUT TIME) doit être activée pour utiliser cette fonction.

CONJUGUÉ : Les données d'exercice enregistrées pendant la DURÉE D'EXERCICE (WORKOUT TIME) sont également ajoutées au total cumulé des données affichées en mode HEURE (TIME), HORAIRE (HOURLY) et AUJOURD'HUI (TODAY).

En mode SESSION D'EXERCICE (WORKOUT), APPUYEZ sur FC (HRT) pour basculer entre les affichages d'exercice.

CALORIES
239
L'estimation du total de calories brûlées pendant votre session d'exercice s'affiche sur cet écran.
NOMBRE DE PAS (STEPS)
7239
Le total du nombre de pas marchés pendant votre session d'exercice s'affiche sur cet écran.
DISTANCE
3.39
La distance totale parcourue pendant votre session d'exercice s'affiche sur cet écran.

Utiliser le minuteur d'exercice

Pour que les données soient enregistrées en mode SESSION D'EXERCICE (WORKOUT), le MINUTEUR D'EXERCICE (WORKOUT TIMER) doit être activé.

- POUR LANCER LE MINUTEUR D'EXERCICE (WORKOUT TIMER), APPUYEZ SUR BAS (BOTTOM).
- POUR METTRE LE MINUTEUR D'EXERCICE (WORKOUT TIMER) EN PAUSE OU L'ARRÊTER, RESTEZ APPUYÉ(E) SUR BAS (BOTTOM).
- POUR RÉINITIALISER LE MINUTEUR D'EXERCICE, RESTEZ APPUYÉ(E) SUR BAS (BOTTOM) PENDANT 5 SECONDES.

REMARQUE : Les DONNÉES D'EXERCICE restent à l'écran jusqu'à la RÉINITIALISATION du MINUTEUR D'EXERCICE.

Mesure de votre fréquence cardiaque

Il est possible de mesurer une fréquence cardiaque à tout moment en suivant cette procédure :

- Serrez bien la montre autour de votre poignet.

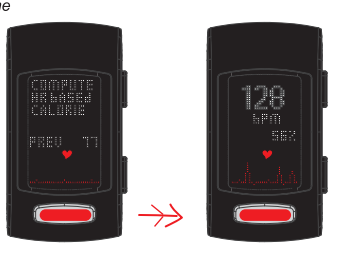
  REMARQUE : La montre doit être placée sur le poignet pendant que vous appuyez sur le bouton FRÉQUENCE CARDIAQUE (HRT) pour obtenir une mesure.

- RESTEZ APPUYÉ(E) SUR le bouton FC (HRT) avec votre index pour prendre une mesure.
- Pendant que la montre cherche un signal, les mots « CALCUL DES CALORIES EN FONCTION DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE » (COMPUTE HR BASED CALORIE) s'affiche à l'écran. Votre précédente mesure de fréquence cardiaque s'affiche également pour information.
- Une fois le signal détecté, la mesure de votre fréquence cardiaque s'affiche à l'écran en battements par minutes (bpm) ainsi qu'un % de la fréquence cardiaque maximum.

REMARQUE : Cette unité est un appareil de suivi sensible qui lit vos signaux d'électrocardiogramme et le temps de mesure peut varier. Si vous n'obtenez pas de mesure en 3 à 8 secondes, attendez quelques minutes puis réessayez.

REMARQUE : Votre fréquence cardiaque s'affiche une fois mesurée et reste affichée pendant 6 secondes après que vous avez retiré vos doigts du bouton FC (HRT).

REMARQUE : Restez en contact sur le bouton FC (HRT) après votre mesure initiale pour un affichage de votre fréquence cardiaque en continu.



Conseils pour la mesure de votre fréquence cardiaque

- Assurez-vous que la montre est bien en contact avec votre poignet. Si vous l'attachez lâchement, il sera plus difficile de mesurer votre fréquence cardiaque correctement.
- Lorsque vous appuyez sur le bouton FC (HRT), assurez-vous d'utiliser la partie douce et plate de votre doigt plutôt que son extrémité.
- Appuyez doucement, mais assez fermement pour activer le mode de mesure de la fréquence cardiaque. Le « bruit » parasite des muscles, lorsque vous appuyez trop fort, peut rendre la mesure de votre fréquence cardiaque difficile.
- Assurez-vous que l'arrière métallique de la montre repose à plat sur votre peau.
- Assurez-vous que votre poignet et votre doigt sont propres, sans saleté, huile ou lotion.
- Restez calme et détendez vos bras sur une surface stable lorsque vous mesurez votre fréquence cardiaque.
- Nettoyez le bouton FC (HRT) et l'arrière de la montre (plaque métallique) de temps en temps à l'aide d'un chiffon sec et doux.
- Humidifiez le doigt que vous utilisez avec de l'eau avant d'appuyer sur le bouton FC (HRT).
- Si vous faites de l'exercice dans un environnement peu lumineux, activez le rétroéclairage AVANT de mesurer votre fréquence cardiaque. Le rétroéclairage reste actif pendant que vous appuyez sur le bouton FC (HRT) afin que vous puissiez lire vos résultats.